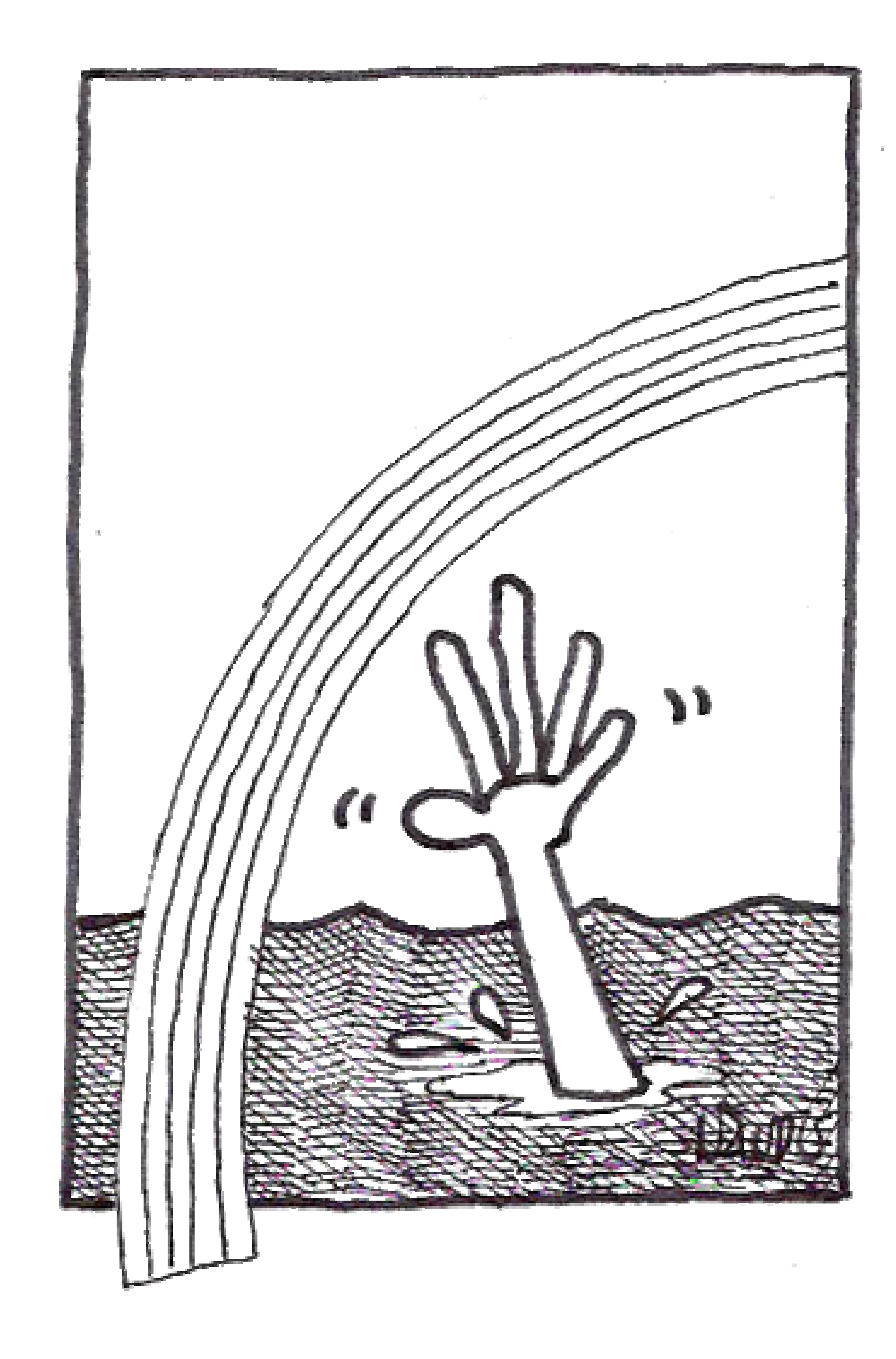
Las crisis no son técnicas. Son humanas.

Es una mano angustiada que pide auxilio,

aun sin ver la luz del arco iris.



¿Cuándo los pies tocan fondo?

¿Cuándo las manos tocan la liberación?

Capacha 09

extra

Noviembre 2009
6/11/09

http://avosotrosmismos.blogspot.com/

A Vosotros Mismos...

Tocando Fondo

Llegar a tocar fondo es sentir que el mundo se cae.

Todos hemos tocado fondo alguna vez.

Lo importante no es haberlo hecho,
sino haber tenido la fortaleza para salir de allí.

En ocasiones, tocar fondo puede ser el hecho más enriquecedor de nuestra vida.

Puede determinar lo lejos que llegaremos.

Cuando llegas al fondo solo hay dos caminos:
vivir o dejarte morir.

Cuando te dejas morir, la gente te entierra y todo acaba.

Si decides vivir y decides luchar, eres un ejemplo a seguir.

Serás visto con admiración
y te constituirás en un ser lleno de fortaleza.

Sabrás que eres capaz de hacer cualquier cosa.

¡Todo esto gracias a que conociste lo que es tocar fondo!

Regresa una y otra vez al fondo fértil de nuestra esencia, regresa al silencio y a la soledad unificadora y nutriente del océano interior.

Estar atento es distinto de prestar atención. Al prestar atención algo queda bloqueado, de tal forma que la consciencia sólo se puede focalizar en una cosa. Al estar atento no se bloquea nada. Uno está abierto a todo lo que existe. Es un estado de apertura relajante, todo nos puede llegar, una sensación, un sentimiento, una visión, cualquier cosa puede acceder a nuestra conciencia abierta. Estate centrado en tu cuerpo. La transformación, la iluminación se realizará a través del cuerpo.



Ayer y mañana no existen. Evocaciones pasadas, anhelos futuros, sólo producen inquietud. El camino de la ecuanimidad radica en observar el presente y permitir que flote libremente en el río de nuestra conciencia.

Irvin Yalom. La cura Schopenhauer.

Iosu Cabodevilla Eraso
Psicólogo Clínico
Hospital San Juan de Dios. Pamplona. (iosu@ohsjd.es)

Bibliografía.

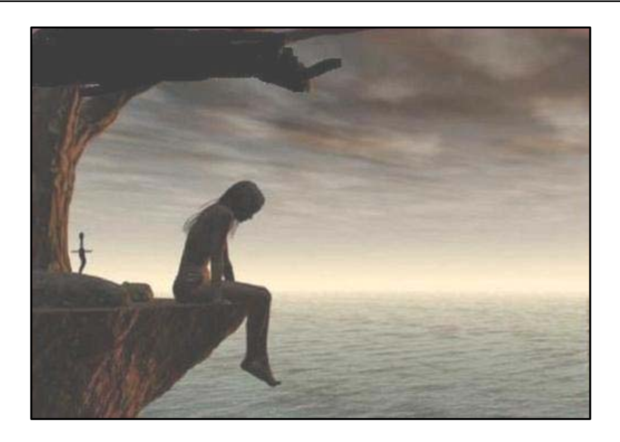
- C. Alemany, 14 aprendizajes vitales. Desclée de Brouwer. Bilbao 2008
- Eckhart, Tolle, El poder del ahora, Gaia, Madrid 2001.
- J.A. Garcia Monge, 30 palabras para la madurez. Desclée de Brouwer.
- Cabodevilla, La espiritualidad en el final de la vida. Desclée de Brouwer. Bilbao 2007
- L. Arbea, SOS… Conviviendo con la esclerosis múltiple. Pirámide, Madrid 2009

Renuncio a las explicaciones

Desde Pamplona nuestro buen amigo Iosu comparte con nosotros este interesante trabajo.

Aquí y ahora: Detecto mi cansancio, mi agotamiento extremo,
mi falta de energía para pelear más. Ya no puedo seguir luchando.
Trato de no rechazar esta sensación, está aquí conmigo.
La saludo, la reconozco, está claramente asentada en mi interior.
Me recuesto en el asiento. Me pongo cómoda, cómodo.(…).
Estoy tan "hecho polvo" que ahí abajo ya no tengo que dar cuenta
más que a mi mismo, a mi misma, para al menos poder sobrevivir.
Cierro los ojos y respiro profundamente. Al menos me queda
esta forma íntima y poderosa de meditación: La respiración.
Una respiración que irradia serenidad a todo mi cuerpo.
Buceo en la sensación de "tocar fondo" y quizás la descubro
habitando en la boca del estomago, o quizás un poco más abajo
del ombligo, quizás esté quieta, asentada y firme en mi cuerpo,
o quizás se mueve.

Trato de poner delante de mi esa sensación de "tocar fondo".
Renuncio a las explicaciones, a los intentos de saber por qué.
Expulso todas las palabras que surgen de mi cabeza
y me quedo a solas con la sensación.
Estoy ahí, callado, callada, sin prisa. Me quedo en silencio, sobrecogido(a).



A lo largo del ciclo de la vida, estamos continuamente expuestos a situaciones de indefensión, de angustia, de dolor intenso, de soledad dañina, de pérdidas, de frustraciones que frecuentemente vienen acompañadas con desajustes emocionales.

Ante situaciones que muchas veces nos sobrepasan al no tener el más mínimo control sobre ellas, nos sentimos indefensos, y nos decimos – "no podemos hacer nada, puesto que no depende de nosotros"-. Esta sensación nos puede generar una reacción de desmotivación, desánimo y depresión.
Ciertamente no podemos elegir las circunstancias externas que nos toca vivir, pero lo que sí podemos, lo que depende de nosotros es la actitud, es decir, la forma de reaccionar ante esos acontecimientos.

Tuve la valentia de tomar una decisión

Hola. Me llamo Francisco Calzada –Paco para los más cercanos- y en estos momentos tengo 51 años gracias a la oportuna decisión, que tomé hace ya 28 años para poder **"Salir a Flote"** de ese profundo y oscuro mundo en el que me había sumergido: **"El Mundo de las Drogas"**.

Se que a muchos/as de vosotros/as mi historia os resultará lejana, de una época desconocida o que no tiene que ver con la actual; pero nada más lejos de la "realidad". Digo esto porque soy de una generación que vivió muchos cambios, movimientos sociales,...... en los que personas como yo optamos por el inconformismo, la rebeldía y la vivencia de experiencias extremas luchando contra todo lo prohibido y/o establecido.

Recuerdo con añoranza muchas de estas experiencias y momentos vividos, llenos de emoción y de valores y de gente realmente admirable. Pero también recuerdo con escalofríos aquel error por el que llegue a **"Tocar Fondo"**, olvidándome de mis principios y valores, acercándome a muchos que no lo merecían y dejando a un lado a otros que me querían y que nunca me abandonarían.



Pero un día tuve la valentía de tomar la decisión de acabar con esa vida para poder salir a flote y poder recuperar lo que había perdido y/o estaba perdiendo. Vi que las personas que realmente valían la pena aun estaban ahí esperando a que diera ese paso para apoyarme y ayudarme; que tenia que retomar mis obligaciones y cargarme de responsabilidades que no había querido tener y que rellenarían el enorme agujero y vacío que me habían ocasionado las drogas; en definitiva: quería agarrarme a todo aquello que estaba ahí esperándome para salir de esa monótona y asquerosa vida.

La verdad es que ha merecido la pena: ahora tengo una mujer y dos preciosas hijas que me adoran y junto a las que disfruto de la vida (pues aunque hay momentos y situaciones difíciles en la vida de cualquiera, hay fuerzas y esperanzas para superarlos). Además, desde el momento que superé mi problema, me encuentro realizado en mi vida profesional la cual he podido y puedo llevar a cabo ayudando a aquellas personas más vulnerables y a los que también dedico algo de mi tiempo libre como voluntario, motivado por la labor de aquellos que estuvieron a mi lado sin pedirme nada a cambio.

"Quereos mucho y no os olvidéis de aquellos/as que necesitan que se les escuche o el tener a alguien cerca"

Junto a ti… tocando fondo

Hace ya muchos años, leyendo un libro se me quedó grabada esta frase: *"Bajé y subí volando al cielo de mi consuelo, porque para subir al cielo, se sube siempre bajando"*.

En la vida siempre surgen problemas, dificultades, pero siempre hay alguno que te hace caer más profundo "tocar fondo" y te marca para siempre. Perdí totalmente mi autoestima y el miedo me paralizaba y en vez de afrontar los problemas me fui poniendo corazas: emocionales, psíquicas, la salud física se resentía. Cada vez cerraba más puertas en mi vida, pero hubo una muy profunda, muy íntima y personal, que no pude cerrar.

Pienso que es ahí donde encontré la luz, la fuerza que necesitaba para sacar adelante a mis hijas, tenía que luchar por ellas. Salimos adelante, me apoyaba en mi familia, creo que lo hice lo mejor que podía y que sabía, pero siempre con dudas, con mucho miedo, con temor pero eso sí, pidiéndole siempre a Dios que me ayudase. (Hace muy poco tiempo recibí un bonito regalo de mi hija que me ha aportado sobre todo mucha paz. Entresaco de un folio una pequeña frase: "Esto es un homenaje a mi madre, mi ejemplo a seguir como persona, con mi hija, mi guía, mi orgullo").

Pero el tiempo pasaba y seguía sin encontrarme bien conmigo misma. Me dije: "mi vida no tiene sentido, algo he de hacer". A partir de ese momento aparecieron en mi vida personas que me han ayudado mucho, sobre todo mis dos "maestros" así es como yo los siento: de la primera aprendo la teoría, ese peregrinaje interior a través de la meditación, lectura de libros, talleres…; el segundo, trata de ponernos en sintonía para que llevemos todo esto a la práctica, no es nada fácil os lo aseguro, y en eso estoy: bajando para volver a subir, tropezando y cayendo para volver a levantarme.



Quiero compartir con vosotros este mensaje que en un taller me hicieron leer varias veces y en voz cada vez más alta: *"A través de las tinieblas y de las dificultades continúo mi camino con fuerza y coraje, persevero, las dificultades desaparecen una detrás de las otras, es ahora cuando realizo mis mejores objetivos"*. Estoy convencida de que esta enseñanza vino a mí justo cuando más lo necesitaba.

Para finalizar, comentaros que intentando dar la mano y socorrer a una persona con problemas ¡qué familiares me resultaban! nos conocimos, y ahora caminamos juntos, juntos damos gracias, está siendo, en definitiva, nuestro Volver a Empezar. (Begoña)

Y bien está saberlo para contrarrestar la angustia ante la incertidumbre, la desmotivación, la ira, la depresión, estados de ánimo con evidente riesgo de desajuste emocional.

Todos estos estados de ánimo displacenteros, en su extremo más intenso y doloroso nos pueden hacer “tocar fondo” y paradójicamente llevarnos a lo más auténtico y saludable de nosotros mismos para desde ahí, como decía el jesuita J.A. García-Monge, dialogar, con verdad, con el entorno, vivir en autenticidad nuestros pasos que nos permita decir tu palabra auténtica a la vida.

Este proceso de sacar lo mejor de nosotros en circunstancias tan difíciles es lo que en psicología llamamos **resiliencia**, el ajuste saludable ante la desgracia. Y no solamente el ajuste sino también, el crecimiento, el desarrollo personal como consecuencia del enfrentamiento a la adversidad.



¿Terminó tu trabajo?, ¿se acabó tu relación?, ¿no recibiste las atenciones o el reconocimiento que esperabas?, ¿te sentiste engañado o traicionado?, ¿lo perdiste todo? ¿te sientes insatisfecho?

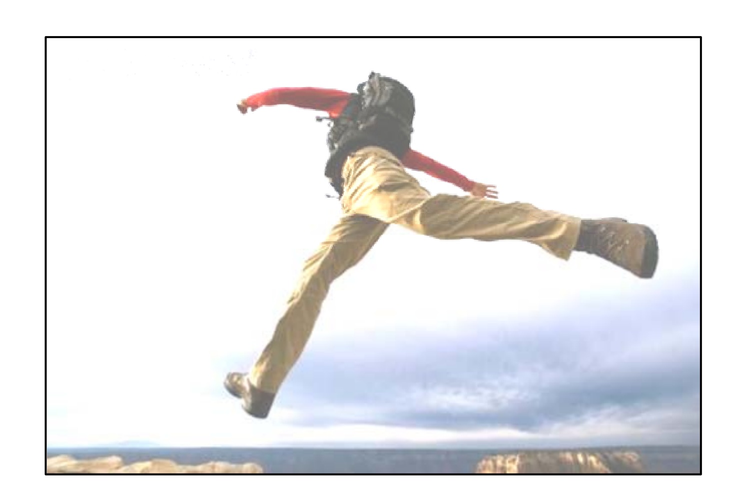
Te sientes “tocando fondo”, y es desde ahí donde el volver la mirada, una y otra vez a nuestro interior nos va a permitir descubrir lo que hay de imperecedero en nosotros.

Voy a traer a continuación un pasaje del evangelio de San Mateo, en el que Jesús se muestra tranquilo y confiado, tan es así que duerme, mientras que los discípulos van siendo presa del temor y la angustia, hasta que no pueden más y “tocan fondo” y deciden despertarlo.

“En aquel día les dijo, llagada ya la tarde: Pasemos al otro lado del lago. Cuando hubo subido a la nave, le siguieron sus discípulos. Y se dieron a la mar. Mientras navegaban se durmió. Vino sobre el lago una tormenta tal, que las olas cubrían la nave, y acercándose le despertaron, diciendo: Señor, sálvanos, que perecemos. Él les dijo: ¿Por qué teméis, hombres de poca fe? Entonces se levantó, mandó al viento y dijo al mar: Calla, enmudece. Y se aquietó el viento y se hizo completa calma”. Mateo 8, 23-28.

La travesía hacia “la otra orilla” no es más que un viaje al ser más profundo que eres. Confundimos el “yo” profundo con nuestro nombre, y nuestra forma, y con la historia asociada a ella. La esencia misma, el “yo“ más interno es la conciencia misma, hecha de amor, y esa es la que no puede perderse. Esto nos explica por qué Jesús no temía perecer, sabía que la conciencia misma nunca muere, tan solo la forma.

Mateo nos narra cómo Jesús mandó parar los vientos y la tempestad cesó. Nuestros miedos, los fantasmas interiores, las anticipaciones catastrofistas que nos atenazan, el resentimiento, el orgullo, el dolor al que nos aferramos sin dejarlo marchar, enmudecen ante la confianza básica en la vida. Desaparecen cuando nos permitimos “tocar fondo” y estar ahí. Cualquier cosa que aceptes plenamente te llevará a un estado de paz. Nos señala Eckhart que cuando permitimos y observamos una emoción negativa, es como poner luz. De tal manera que la energía que la sustenta disminuye y acaba desapareciendo. Si aceptas una cosa esperando que cambie, es que no la aceptas. Aceptar consiste en aceptar tal y como es.



Lo que sucedió, sucedió, y hay que soltarlo, hay que desprenderse. Suelta el resentimiento y el dolor. No te quedes pegado a él. Dejar ir, soltar, desprenderse, es la forma en la que enmudece el viento y se calma la mar.

Para alcanzar la otra orilla hay que cruzar alguna frontera, algún límite que nos causa inquietud o angustia. Hay que tocar fondo y deshacernos de parámetros que resultan seguros y conocidos, pero obsoletos en nuestro proceso evolutivo.

Cuando tocamos fondo, cuando cruzamos una frontera ya no nos sirven nuestros conocimientos anteriores y caducos.

Quizás cuando nos permitimos tocar fondo lo más terrible se convierte en una bendición.